ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది?

చిన్న పుస్తకం - I

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది?

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (1)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. ఆరోగ్యం అంటే?

ఏ రోగం లేకుండా ఉండడాన్నే ఆరోగ్యం అని అనుకుంటున్నాము. కానీ అది వాస్తవం కాదు. ఏ రోగం ఇప్పుడు లేకపోయినా, వైద్య పరీక్షలలో దొరకకపోయినా ఇంకొక 4, 5 నెలలు పోయిన తరువాత మరలా పరీక్షిస్తే ఏదో ఒక రోగం బయటపడుతున్నది. అంటే లోపల పుట్టిన రోగం పరీక్షలకు దొరికే స్థితికి వచ్చిందని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంకా కొన్ని రోజులలో అది పూర్తి రోగం రూపంలో బయటపడుతుంది. రోగం రూపంలో బయటకు రాకపోయినా వచ్చే గుణం లోపల ఉంటే దానిని ఆరోగ్యం అని అనవచ్చా? రోగం పునాదుల్లో ఉన్నా దానిని ఆరోగ్యం అని అనకూడదు. ప్రస్తుతం ఏ రోగం లేకుండా ఉండి దానితోపాటు మనలో ఏ రోగం రాకుండా ఉండే స్థితి కూడా ఉంటే దానిని ఆరోగ్యం అని అనుకోవచ్చు. శరీరంలో ప్రతి కణము, ప్రతి అవయవం అది ఎంత వరకూ పనిచేయగలదో అంత శక్తివంతంగా పని చేస్తూ మిగతా అవయవాలతో సహకరిస్తూ శరీరాన్ని సుఖంగా ఉండేలా నడిపిస్తే ఆ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉన్నదని చెప్పడానికి బాహ్యంగా కొన్ని లక్షణాల ద్వారా మనం అంచనా వేసుకోవచ్చు. అవి ఏమిటంటే పరిశుభ్రంగా, కాంతిగా ఉండే చర్మం, మెరిసే కళ్ళు (కాంతివంతముగా) ఎముకలను కప్పి ఉంచిన బలమైన కండరాలు, తియ్యటి శ్వాస, మంచి ఆకలి, ప్రశాంతమైన నిద్ర, మల మూత్రాదులు ఏ రోజుకారోజు బయటకు వెళ్ళిపోవడం, నోరు, పాచి, లాలాజలం, మలం, మూత్రం, చెమట మొదలగునవి పూర్తిగా వాసన రాకుండా ఉండడం, కాళ్ళు, చేతులు మొదలైన అవయవాలు ఇబ్బంది లేకుండా కదలడం మొదలగునవి. ఇలా ఉంటే శరీరం ఆరోగ్యముగా ఉన్నదని అర్థము. ఒక్క శారీరక ఆరోగ్యము మాత్రమే సరిపోతుందా? మనిషికి తప్ప మిగతా జీవులన్నింటికీ అది సరిపోతుంది. ఆ జీవులకు ఒక్క శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉంటే జీవితము హాయిగా గడిచిపోతుంది. మనిషికి మనసంటూ ఒకటి ఉంది కాబట్టి దాని ఆరోగ్యం కూడా శరీర ఆరోగ్యంతోపాటు

అవసరమవుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంతోపాటు, ఆరోగ్యవంతమైన మనసు ఉంటే ఆ వ్యక్తి పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లని కాని మానసికమైన ఆరోగ్యాన్ని తెలియ జేయడానికి ఎలాంటి పరికరాలు కనిపెట్టలేదు. ఒక వ్యక్తి మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు అనడానికి కొన్ని లక్షణాలను వైద్యశాస్త్ర పరంగా ప్రామాణికంగా తీసుకుంటారు. అవి ముఖ్యంగా మానసికంగా ఎలాంటి సంఘర్షణ లేకపోవడం, పరిస్థితులకు సర్దుకుని పోయే తత్త్వం కలిగి ఉండడం, ఆత్మనిగ్రహం కలిగి ఉండడం, ప్రతి చిన్నదానికి క్రుంగిపోకుండా ఉండడం, స్వంత తెలివితేటలతో ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవడం, సమస్యలను ఎదుర్కొనే శక్తిని కలిగి ఉండడం మొదలగునవి ముఖ్యంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ రెండింట్లో ఆరోగ్యం గురించి చెప్పుకునేటప్పుడు మనం శరీరం గురించే ముఖ్యంగా చెప్పుకోవడం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే శరీరము ఎక్కువగా రోగాలపాలు అవుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి అలాగే మనసుకీ, శరీరానికీ అవినావభావ సంబంధముంది. మనసు ఆరోగ్యంగా లేకపోతే దాని ప్రభావం శరీరంపై తప్పని సరిగా పడుతుంది. శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉంటేనే మనసు కూడా ప్రశాంతముగా ఉంటుంది. అందుచేత ముందు శరీరాన్ని బాగుచేసుకునే ప్రయత్నం చేసి తర్వాత మిగతావాటి సంగతి చూడాలి. శారీరక ఆరోగ్యానికి డాక్టరు పాత్ర ఎంత? వైద్య విధానాల పాత్ర ఎంత? అసలు ఆరోగ్యం ఏమి చేస్తే వస్తుంది. ఇలాంటి విషయాలను ముందుగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. మనసు యొక్క ప్రభావం శరీరముపై ఎలా ఉంటుందనేది 8వ అధ్యాయంలో వివరించబడింది.

2. డాక్టర్ అంటే?

వైద్యో, నారాయణో హరిః. వైద్యుడనే వాడు నారాయణుడని, భగవంతుడని మన పెద్దలు చెప్పారు. అసలు వైద్యుడనే మాటకు అర్థం చూస్తే వైద్యం చేసేవాడు వైద్యుడు అంటారు. వైద్యము అంటే చికిత్స అని అర్థము. చికిత్స చేసేవాడు వైద్యుడు. డాక్టర్ అనే మాటకు ఇంకొక అర్థం చూస్తే బోధించేవాడు అని చెప్పబడింది. డాక్టర్ యొక్క అసలు డ్యూటీ ఏమిటంటే రోగికి చికిత్స చేయడం, ఆ తరువాత బోధించడం అనే రెండు పనులు చేయడం. వచ్చిన జబ్బుకు చికిత్స చేసి ఆ తరువాత రోగికి మళ్ళీ ఈసారి ఆ జబ్బు రాకుండా చూసుకోవాలంటే, ఏమి తప్పు చేస్తే ఆ జబ్బు వచ్చిందో, ఆ జబ్బు రాకుండా ఏమి చేయాలో, ఏమి తినాలో, ఏమి తినకూడదో, ఆరోగ్యాన్ని, ఎలా కాపాడుకోవాలో అవగాహన కలిగించే బోధన చేయాలి. నిజమైన వైద్యుడు చేయవలసినదేమిటంటే చికిత్సకు సగభాగాన్ని కేటాయించి, మరో సగభాగం సమయాన్ని రోగికి అవగాహన కలిగించే బోధన చేయాలి. వైద్య శాస్త్రం లెక్కల ప్రకారం చేయవలసినది ఇది. డాక్టరు చెప్పిన మాట పరమాత్ముడు చెప్పిన మాటగా అనుకుని చెప్పినది చెప్పినట్లుగా విని, ఆచరించమని మన పెద్దల మాటలు. ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ మంది వైద్యులు చికిత్సే తప్ప బోధన విషయాన్ని ప్రక్కన బెట్టారు. వచ్చిన జబ్బును పోగొట్టి, లేని జబ్బు రాకుండా కాపాడుకునే మార్గాన్ని చూపవలసినది వైద్యులే. అలాంటి అవగాహన ప్రజల్లో లేకే రోజు రోజుకి రోగాలు పెరుగుతున్నాయి. వైద్యులు బోధించేటట్లుగా మారి అవగాహన కలిగిస్తూ ఉంటే, దానిని ప్రజలు చెప్పినది చెప్పినట్లుగా ఆచరణలో పెట్టగలిగినప్పుడు ఈ సమాజం ఆరోగ్యవంతంగా మారుతుంది. ఇలాంటి మంచి మార్పు ఇద్దరిలోను రావాలని కోరుకుందాము.

3. డాక్టర్ ఇచ్చేదేమిటి?

వైద్యం వేరు, ఆరోగ్యం వేరు. కాబట్టే వైద్య, ఆరోగ్య శాఖా మంత్రి అని విడిగా పలుకుతారు. వైద్యాన్ని చేయవలసినవారు ముందు వైద్య శాస్త్రాన్ని చదువుతారు. ఆ వైద్య శాస్త్రంలో రోగాన్ని గురించి, రోగ లక్షణాలను గురించి దానికి చేయవలసిన చికిత్సల గురించి ఉంటుంది. వైద్యులు తెలుసుకున్నది, చదువుకున్నది రోగం, రోగ లక్షణాలు, దాని చికిత్సలు కాబట్టి వీరికి వీటి గురించే అవగాహన ఉంటుంది. మనలో రోగం వచ్చి దాని లక్షణాలు మనకు ఇబ్బంది కలిగిస్తూ ఉన్నప్పుడు, ఆ ఇబ్బందిని పోగొట్టుకోవడానికి మనం వైద్యుల్ని సంప్రదిస్తాము. వైద్యులు ఆరోగ్యానికి, లక్షణాలకు చికిత్స చేస్తారు, మనకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. వారు చేసిన వైద్యం వల్ల రోగం లోపలే ఉండి దాని లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గటం వలనన్నా మనకు ఉపశమనము కలిగియుండవచ్చు లేదా పూర్తిగా ఆ రోగమే తగ్గిపోయి ఉండడం వల్ల కూడా పూర్తి ఉపశమనము రావచ్చు. ఏది జరిగినా మనకు ఉపశమనము లభిస్తుంది. రోగము లేదా రోగ లక్షణాలు తగ్గడం అనేది ఉపశమనమా? లేదా ఆరోగ్యమా? అది ఆరోగ్యమనుకుంటే పొరపాటు. రోగం రాకుండా ఉండడము అనేది ఆరోగ్యము. వైద్యులిచ్చినది ఆరోగ్యాన్ని కాదు, ఉపశమనాన్ని మాత్రమే. ఉపశమనము ఆరోగ్యం కాదు. ఒక రోగం పోయిన కొంతకాలానికి మరొక రోగం వస్తుంది.

మళ్ళీ వైద్యులను సంప్రదించి ఆ రోగానికి కూడా ఉపశమనము పొందుతూ ఉంటారు. ఇలా రోగాలు మనకు వస్తూనే ఉంటున్నాయి. అలా వైద్యాన్ని చేయించుకుంటూనే ఉంటున్నాము. ఇలా సంవత్సరాల తరబడి డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ మా డాక్టరుగారు, మా ఫ్యామిలీ డాక్టరుగారు అని అభిమానంగా డాక్టర్లని పిల్చుకుంటూ ఉంటాము. వచ్చిన రోగాల్ని తగ్గించుకుంటూ ఉంటే ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లేనా? కొత్త రోగం పుట్టకుండా, ఏ జబ్బులు ఇక జీవితంలో రాకుండా

ఏవన్నా మందులుంటాయా? అలాంటి వాటినిచ్చే వైద్యవిధానాలు ఉన్నాయా? అలాంటి వైద్యులున్నారా? అని ప్రశ్నించుకుంటే, అలాంటివి ఉంటే మనందరి పరిస్థితి ఇలా ఎందుకుంటుంది అని సమాధానం వస్తుంది. రోగాన్ని పోగొట్టడం వరకు వైద్యులు చేసినా రోగాన్ని రాకుండా మాత్రం వైద్యులు చేయలేకపోతున్నారు. రోగం రాకుండా ఉండాలంటే ఆరోగ్యం బాగుంటే ఉంటుంది. ఆరోగ్యమనేది లోపల ఉన్నంతకాలం రోగమనేది దరిచేరదు. ఆరోగ్యం తప్పుకున్నప్పుడే రోగం ప్రవేశిస్తుంది. ఉదాహరణకు వెలుతురున్నంతసేపు చీకటి ఉండలేదు. ఎప్పుడైతే వెలుతురుపాలు తగ్గుతూ ఉంటుందో చీకటిపాలు పెరుగుతూ ఉంటుంది. వెలుతురు సాంతం పోతే చీకటి ముసురుకుంటుంది. ఇక్కడ వెలుతురు ఆరోగ్యం, చీకటి అనారోగ్యం. వెలుతురుతో చీకటిని ఛేధించాలి తప్ప మరో మార్గం లేదు. అలాగే ఆరోగ్యంతో రోగాన్ని ఛేదించాలి. అప్పుడే అనారోగ్యం పోతుంది. మనలో పూర్తిగా ఆరోగ్యం అనే వెలుతురుంటే రోగం అనే చీకటి ఉండనే ఉండదు. వైద్య శాస్త్రాలు, వైద్యులు ఆ చీకటిని తరిమికొట్టడానికి బదులు ఆ చీకట్లో ఇబ్బందులు లేకుండా బ్రతికేటట్లు చేస్తూ వారు నేర్చుకున్న విద్యకు వారు న్యాయం చేస్తున్నారు. ఇంతకీ అసలు ఆరోగ్యం ఎవరి చేతుల్లో ఉందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

4. ఆరోగ్యానికి, డాక్టర్ కి ఉన్న సంబంధం

"ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దేన్ క్యూర్" అంటారు. అంటే రోగం వచ్చాక తగ్గించుకొనే దాని కంటే రోగం రాకుండా ముందే జాగ్రత్తగా ఉండడం మంచిదని దాని అర్థం. రోగమంటూ ఒక్కసారి వచ్చిందంటే అతుకుపడినట్లే కదా. ఎప్పటికైనా అతుకు అతుకే. రోగం రాకూడదంటే ఆరోగ్యంగా బ్రతకడమే మార్గం. ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి డాక్టర్ తో గానీ, హస్పిటల్ తో కానీ పని లేదు. జంతువులన్నీ ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాయి. అవి ఆ ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి ఏ వైద్యుల సహాయం, ఏ హస్పిటల్ సహాయం తీసుకుంటున్నాయి? ఈ వాస్తవం తెలియక చాలా మంది ఇష్టం వచ్చినట్లు అన్నీ తినడం, త్రాగడం చేసి, ఏదన్నా రోగం వస్తే వైద్యం చేయడానికి వైద్యులున్నారు కదా, ఆరోగ్యాన్నివ్వడానికి పెద్ద పెద్ద హాస్పిటల్స్ ఉన్నాయి కదా అని అంటూ, ఆరోగ్యాన్ని చేతులారా పాడు చేసుకుంటూ ఉంటారు. అసలు ఆరోగ్యానికి, డాక్టర్ కు, ఆరోగ్యానికి, హాస్పిటల్స్ కు సంబంధం ఉంటుందా? లేదా? అని ఆలోచిస్తే అసలు డాక్టర్ కి, ఆరోగ్యానికి సంబంధం లేదు. కాబట్టి, ఆరోగ్యవంతులు ఎవరూ డాక్టర్ వద్దకు, హాస్పిటల్స్ కు వెళ్ళరు. డాక్టరుకు ఉన్న సంబంధం అలా రోగంతో మాత్రమే. రోగం ఎవరికొస్తుందీ అంటే అనారోగ్యవంతులకి కాబట్టి అనారోగ్యంతో ఉన్నవారే డాక్టర్ ను సంప్రదిస్తారు. రోగిని బాధిస్తున్న రోగం గురించే డాక్టర్లు ఆలోచనంతా పెట్టుకుని ఆ బాధ నుండి మనల్ని రక్షిస్తునారు. పూర్తిగా ఆ బాధ పోయినప్పటి నుండి మళ్ళీ ఏ బాధ రానంతకాలం మనం డాక్టర్ ముఖం చూడం. ఒకసారి బాధలు వచ్చి తగ్గాక, మీరు ఇంటి వద్ద ఏమని ప్రార్ధిస్తుంటారో తెలుసుగదా! ఓ దేవుడా! నేను జీవితంలో హాస్పిటల్ పాలుగాకుండా, డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగకుండా ఆరోగ్యంగా, చల్లగా ఉండేటట్లు చూడు తండ్రీ నీ కొండకు నడిచి వచ్చి మరీ గుండు కొట్టించుకుని, నీ

హుండీలో లక్షరూపాయలు (డాక్టర్లకు ఇచ్చే బదులు నీకే) వేస్తానని ప్రార్థిస్తుంటారు. నిజానికి డాక్టర్లు, హాస్పిటల్స్ ఆరోగ్యాన్నిచ్చేటట్లయితే మీరు హాస్పిటల్స్ కి, డాక్టర్ల వద్దకు వెళ్ళేట్లు చేయిదేముడా, డాక్టర్ల కు లక్షలిస్తానని ప్రార్థించడం చెయ్యాలి. రోగికి పూర్తి ఆరోగ్యం డాక్టర్ల వల్ల, హాస్పిటల్స్ వల్ల రాదని వైద్యులందరికీ తెలుసు. ఈ విషయం ప్రజలకే తెలియడం లేదు. ఆరోగ్యం అనేది డాక్టర్ల చేతిలో ఉన్నదనే అపోహలో ఉంటున్నారు. నాలుగు లక్షలు బ్యాంక్ లో డిపాజిట్ చేసుకుంటే ఆరోగ్య రక్షణకు అది సరిపోతుందనుకుంటున్నారు. ఆరోగ్యమనేది ఒకరు ఇస్తే వచ్చేది కాదు, మనం పుచ్చుకునేది కాదు, డబ్బులు పోసి కొనుక్కునేది అంతకంటే కాదు. అలా వైద్యులు ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవారైతే, మనకు ఇవ్వకపోతే ఇవ్వకపోయారు, కనీసం డాక్టరు అని నమ్మికొని ఆయన్ని పెళ్ళి చేసుకున్నందుకు వాళ్ళ ఆవిడకు ఆరోగ్యం ఇవ్వగలుగుతున్నారా? వాళ్ళకు పుట్టిన పిల్లలకన్నా పూర్తిగా ఇవ్వగలుగుతున్నారా? లేదా కని, పెంచి వైద్యుడు కావడానికి కారకులైన వాళ్ళ తల్లిదండ్రులకైనా అందించగలుగుచున్నారా? లేదే! అందాకా ఎందుకు, వాళ్ళ స్వంతానికైనా పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని ఆ మందులు, హాస్పిటల్, వైద్యశాస్త్రం వల్ల అందించుకోగలుగుతున్నారా? అదీ లేదే! చివరకు వాళ్ళకి బి.పి. లు, సుగర్ లు, కీళ్ళ నొప్పులు, గుండె జబ్బులు వస్తూనే ఉన్నాయి కదా! పైగా, సుగర్ స్పెషలిస్టుగా పనిచేస్తూ ఎన్నో వేలమందికి సుగరు రోగానికి ఉపశమనాన్ని కలిగించే సుగరు డాక్టర్ గారి కన్నా సుగరు జబ్బు రాకుండా ఏమన్నా ఉంటున్నదా అంటే, శుభ్రంగా వచ్చేస్తున్నది. మరి వారికే వారి కుటుంబాలకే ఆరోగ్యం గ్యారెంటీ లేనప్పుడు మరి మీకెవరిస్తారు? అందుచేత ఆరోగ్యం అనేది డాక్టర్లు ఇచ్చేదికాదు. వారు ఇచ్చేది రోగాల నుండి ఉపశమనము లేదా విముక్తి మాత్రమే. ఆరోగ్యం ఇంకొకరు ఇచ్చేది కాదని ఇప్పటికైనా తెలిసింది కదా! మరి మన ఆరోగ్యం ఎవరి చేతుల్లో ఉందో తెలుసుకుందాము.

5. వైద్య విధానాల వల్ల మేలు

హాస్పిటల్స్ పెరగటం అనాగరిక లక్షణం అని గాంధీగారు అన్నారు. అయినా హాస్పిటల్స్ పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. అవి అలా పెరగడానికి కారకులెవరు అంటే, మనమే. మనకు శరీరం పట్ల సరైన అవగాహన లేక సరైన నియమాలు పాటించక ఆరోగ్యాన్ని చేతులారా పాడుచేసుకుని అనేక రకాల రోగాలతో అవస్థలు పడుతున్నాము. ఈ అవస్థల నుండి రక్షించడానికి వివిధ వైద్య విధానాలు కనిపెట్టడం జరిగింది. మనము ఎంతెంత ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటూ ఉంటామో అంతంత వైద్య విధానాలు, వైద్యులు పెరుగుతూ ఉంటారు. మన ఆరోగ్యము ఎంతగా దిగజారిపోయిందంటే ఎన్ని ఆధునికమైన పరికరాలు, మందులు కనిపెట్టినా, ఎంతమంది మేధావులైన డాక్టర్లు మనమీద తమ వైద్యాన్ని ప్రయోగిస్తున్నా లొంగనటువంటి మొండిరోగాలు మనలో రోజు రోజుకీ ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి. వారు ఎంత చేసినా ఒక రోగం తగ్గి ఇంకొక రోగం వస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే అన్ని రోగాలు చూడటం ఒకరి తరం కాకపోయేసరికి ఒక్కొక్క జబ్బుకి కొంతమంది స్పెషలిస్టులు తయారవ్వాల్సి వచ్చింది. సుగరు స్పెషలిస్టు, గుండె స్పెషలిస్టు, నరాల స్పెషలిస్టు వగైరా వగైరా. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకూ మామూలు డాక్టర్లకు తగ్గని రోగం స్పెషలిస్టు దగ్గరికి వెళ్తే తగ్గి బాగుపడి వచ్చేవారు. ఇపుడు సందు సందుకీ ఒక స్పెషలిస్టు వచ్చినా రోగుల సంఖ్య తగ్గడం లేదంటే ఎవర్ని అనుకోవాలి? రోగుల్ని డాక్టర్లు తయారు చేయడం లేదు కదా. రోగాల్ని తెచ్చుకుని మనం డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్తున్నాం కాబట్టి రోగం రాకుండా చేసుకునే బాధ్యత ముఖ్యంగా మనపైనే ఉంది. మనం ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతూ ఉంటే వాటి అవసరము క్రమేపీ తగ్గుతూ వస్తుంది. మనిషిని అనారోగ్యం నుండి రక్షించడానికి అనేక వైద్య విధానాలు ఎంతో మేలు చేస్తున్నాయి. ఆయుర్వేదం, అల్లోపతి, హోమియోపతి, నేచురోపతి, యునాని మొదలగు వైద్య విధానాలు ప్రజలకు ఆయా కోణాల నుండి

సహకరిస్తున్నాయి. ఆ వైద్య విధానాలు అభివృద్ధి అవ్వడం ఎంత అవసరమో, మన ఆరోగ్యాన్ని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవడం కూడా అంతే అవసరము. అకస్మాత్తుగా మనకేదైనా రోగం వచ్చి బాధపడుతున్నప్పుడు దానిని తొలగించుకోవడానికి వైద్యము చేయించుకోవడము తప్పు కాదు. ఆ వైద్యము చేయించుకునే అవసరము శరీరానికి కలిగేటట్లు బ్రతకడం తప్పు. ఏ తప్పు చేస్తున్నందుకు ఆ జబ్బు వచ్చిందని వైద్యులు చెబుతారో, ఆ తప్పు ఇక చేయకుండా, ఆ జబ్బు ఇక రాకుండా బ్రతికితే వైద్యులకు, వైద్య విధానాలకు పని తగ్గిపోతుంది. మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుంటూ మందులతో అవసరము రాకుండా బ్రతకడం అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది. మన శరీరాల్ని పూర్తిగా చెడగొట్టుకుని బ్రతుకుతున్నాం కాబట్టి ఏదో ఒక రోజు ఏదో ఒక రోగం మనకు రాకుండా ఉండదు కాబట్టి మనకు తప్పనిసరిగా డాక్టరు అవసరముంటుంది. ప్రస్తుతం మనిషి ఉన్న పరిస్థితికి వైద్య విధానాలు ఏంతో సేవ చేయబట్టే ఈ మాత్రమైనా మనిషి కనీసం బ్రతికి బట్టకట్టి తిరుగుతున్నాడు. లేకపోతే ఎంతో మంది రోగాలతో ప్రతి నిత్యం చనిపోతూ ఉండవలసి వచ్చేది. ఒక వేళ ఇబ్బందులొచ్చినా సమస్య ముదిరినా నేను వైద్యం చేయించుకోను, వైద్యుడు దగ్గకు వెళ్ళను, ఆ మందును నేను వాడను అని అనడం పొరపాటు. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాలి కాని ఎప్పుడు వెళ్ళాలనేది ప్రతి మనిషి తెలుసుకోవాలి. పూర్వకాలంలో కడుపునొప్పి, జ్వరాలు లాంటివి వచ్చినపుడు పెద్దలు ఉపశాంతి కోసం ప్రకృతి సిద్ధమైన ఔషధాలు ఏవైనా వేయడం, లంఖణం పెట్టడం లాంటివి చేసి తగ్గనప్పుడు డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకుని వెళ్ళి మందులు వాడేవారు. అందుకే ఎవరైనా పట్టణం వెళ్ళి వైద్యం చేయించుకుని వచ్చారంటే ఏదో పెద్ద జబ్బు వచ్చిందని అనుకునేవారు. ఈ రోజుల్లో తుమ్మినా, దగ్గినా కొంచెం వళ్ళు వెచ్చబడినా వెంటనే డాక్టరు దగ్గరకు పరుగెడుతున్నారు తప్పితే అది దేనివల్ల వచ్చింది? ముందు మనం ఏం చేస్తే తగ్గుతుంది? అనే ఆలోచనే రావడం లేదు. డాక్టరు దగ్గరకు ప్రతినిత్యం వచ్చే కేసుల్లో చాలా వరకు మందు అవసరం లేకుండా ఆహారనియమాలు పాటిస్తే, కొంత రెస్ట్ తీసుకుంటే తగ్గిపోయేవే ఉంటూ

ఉంటాయి. చిత్రమేమిటంటే డాక్టరు అదే సలహా ఇచ్చి పంపివేస్తే మన వాళ్లకు నచ్చదు. ఏదో మందు వేస్తాడని వస్తే ఇలా సలహాలిచ్చి పంపుతున్నాడేంటని తిట్టుకుంటారు. పైగా ఏదన్నా వస్తే వెంటనే అది మాయమైపోవాలనే మనస్తత్వం మనలో ఉంది. కాబట్టి నొప్పి తగ్గడానికి, జ్వరం తగ్గడానికి 4, 5 రకాల మందులు వారు వ్రాసి ఇస్తారు. ఇలా వచ్చిన ప్రతి దానికి మందులు వాడడం, చీటికిమాటికి డాక్టర్ల దగ్గరకు పరుగులు పెట్టడం మనమే అలవాటు చేసుకున్నాం. అవసరానికి ఆదుకోవడానికి డాక్టర్లు, హాస్పిటల్స్ ఉన్నాయని గుర్తించి వెళ్ళాలి. ఉదాహరణకు మన ఇల్లు అంటుకున్నప్పుడు మనమే నీళ్ళు పోసుకుని ఆర్పడానికి ప్రయత్నించి సాధ్యం కాదనుకున్నప్పుడు అగ్నిమాపక దళం వారికి కబురుచేస్తాం. అదే విధంగా అనారోగ్యం వచ్చినపుడు మనం ముందుగా దాని నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని మనవల్ల కానప్పుడు డాక్టరుతో వైద్యం చేయించుకోవాలి.

మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉందన్నామని ఆరోగ్యం డాక్టర్ల చేతుల్లో లేదన్నామని రేపట్నుండీ ఆ మందులన్నీ మానేయడమో, హాస్పిటల్ కు, డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళకుండా మొండికేయడమో చేయకండి. వాటి అవసరం, వైద్యులవసరము ఎంతైనా ఉంది. మన చేతిలో ఉన్నది మనం చేయాలి. వైద్యుల చేతిలో ఉన్నది వైద్యులు చేస్తారు. ఎవరి పని వారు చేస్తే మర్యాదగా ఆరోగ్యం వస్తుంది. మనవంతు ఏమీ చేయకుండా అంతా మందుల వల్ల, డాక్టర్ల వల్లే వస్తుందని ఎంతో మంది, వారి చేతుల్లో ఉన్నవాటిని అశ్రద్ధ చేస్తున్నారని ఈ మాటలు తెలియజెయ్యాల్సి వచ్చింది. చివరకు వైద్యులు కూడా వారి ఆరోగ్య సంరక్షణకు మందులపై, హాస్పిటల్స్ పై ఆధారపడకుండా, శ్రద్ధతో ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఆహారం తేలిగ్గా తీసుకోవడం, మంచి ఆహారం తినడం మొదలగు నియమాలను క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తూ ఉంటారు. మనం ఇప్పుడు ఏ రకమైన వైద్య విధానాన్ని ఆచరిస్తున్నప్పటికీ, రేపట్నుండీ ఆ సలహాలను, మందులను పూర్తిగా ఆపకుండా కొనసాగిస్తూ మన ఇంట్లో ఆరోగ్యాన్ని

బాగుచేసుకునే మంచి పనులు చేస్తూ ఉండాలి. క్రమేపీ ఆరోగ్యంలో మంచి మార్పులు వస్తూ ఉంటే, వైద్యుల సలహాపై నిదానంగా మందుల అవసరాన్ని తగ్గించుకుంటూ జాగ్రత్త పడాలి. మళ్ళీ మనకెప్పుడన్నా, ఎదన్నా అపద వస్తే వెంటనే అ సమయానికి సందర్భాన్ని బట్టి, ఏ వైద్య విధానం లాభమనుకుంటే దానిని వెంటనే ఉపయోగించుకోవడం మంచిది. ప్రతి వైద్య విధానం చూస్తే దేని గొప్పదనం దానికే ఉంటుంది. కాబట్టి మీ వైద్య విధానాన్ని వాడినా మీ ఆరోగ్యాన్ని మీ ఇంట్లో ప్రతిరోజూ మీ చేతులతో సంరక్షించుకునే ప్రయత్నం మానకూడదు. మబ్బులలో నీళ్ళు ఉన్నాయని, ముంతలో నీళ్ళను ఒలకపోసుకోకూడదు. అనారోగ్యం కలగకుండా చేసుకోవాల్సింది మనమే కాని వైద్య విధానాలు కావు. కాబట్టి మనం మంచి మనస్సుతో, శ్రద్ధతో, ఆరోగ్య సంరక్షణా యజ్ఞాన్ని ప్రారంభిద్దాం.

6. ఆరోగ్యం ఎవరి చేతుల్లో ఉంది?

ఆరోగ్యం పాడయ్యాకా రోగాలు వస్తాయా? లేదా రోగాలు వచ్చాక మన ఆరోగ్యం పాడవుతుందా? ఆలోచించండి. అందరూ చెప్పే సమాధానం ఏమిటంటే, నాకు అనారోగ్యం వచ్చాకే ఆరోగ్యం పోయింది అని. కానీ ఇది తప్పు. ఆ రోగం రాక ముందు నేను బాగానే ఉన్నాను. ఆ రోగం వచ్చిన దగ్గర్నుండీ నా బతుకు ఇలా అయ్యింది. అప్పట్నుండీ నా ఆరోగ్యం పూర్తిగా పోయింది అని అంటూ ఉంటారు. వాస్తవంగా, మనలో ఆరోగ్యం అనే వెలుగున్నంత కాలం రోగం ప్రవేశించదు. ఆరోగ్యం మనలో తగ్గుతున్నప్పుడు రోగం ప్రవేశిస్తూ ఉంటుంది. రోగం మనలో బీజం వేసుకున్నప్పుడు, ఆ బీజం మెల్లగా మొక్కగా ఎదుగుతున్నప్పుడు కూడా మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామనే అనుకుంటాము. మనకు అప్పటికి ఏ లక్షణాలు రావు. ఆ రోగ లక్షణాలు క్రమంగా పెరుగుతున్నప్పుడు మెల్లగా మనకు సమస్యలు కొద్ది కొద్దిగా తెలుస్తూ ఉంటాయి. అప్పుడు పరీక్షలు చేయిస్తే ఒక్కోసారి రోగంగా అది దొరకవచ్చు లేదా ఇంకా ముదరక పరీక్షల్లో ఏమీలేదని రావచ్చు. ఏమీ లేదని రిపోర్టు వస్తే అప్పుడు కూడా మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామనే అనుకుంటూ ఉంటాము. కొన్ని రోజులకు ఆ రోగం ముదిరి, పూర్తిగా దాని లక్షణాలన్నీ బయటకు కనిపించి మనల్ని సాంతం మూలపడేస్తుంది. అప్పుడు పరీక్షలలో ఫలానా రోగం అని తేలుతుంది. మనం హాస్పిటల్ లో ఉన్నప్పుడు మాత్రం నాకు అనారోగ్యంగా ఉన్నదని అంటాము. ఇప్పుడు చెప్పండి, అనారోగ్యం వచ్చి ఆరోగ్యం పోయిందా? లేదా ఆరోగ్యం పోయి అనారోగ్యం వచ్చిందా? గింజలలో పురుగు పుట్టాక రోగనిరోధకశక్తి నశిస్తుందా? లేదా రోగనిరోధక శక్తి ముందు నశించి, అందులో పురుగు చేరడం జరిగిందా? గింజలలో ఏదైతే రోగనిరోధక శక్తి (వెలుగు) ఇంతకాలం ఆరోగ్యం చెడిపోకుండా ఉండడానికి కారణమై నిలిచి ఉందో, ఆ శక్తి క్షీణించిన దగ్గర్నుండీ పురుగుపట్టి అందులో చేరే అవకాశం కలిగింది. అలాగే మనలో కూడా ఆరోగ్యమనేది పోయినప్పుడే ఏ రోగమైనా మనలో ప్రవేశించేది!

మనలో ఆరోగ్యం నశించడానికి కారణాలు ఏమిటి? మనకు ఆరోగ్యం చెడిపోవడానికి పరిసరాలు, నీరు, గాలి, అపరిశుభ్రత మొదలగునవి కారణాలా? ఎక్కువమంది ఇవి ఎక్కువ కారణాలని చెబుతారు. కానీ ఇవి 10 శాతం కారణమైతే, 90 శాతం మనలో రోగనిరోధకశక్తి (ఆరోగ్యశక్తి) నశించడమే కారణం. మన శరీరం బలంగా ఉన్నప్పుడు, ఆ చెడును లోపలకు రాకుండా కాపాడుకోగలదు. ఒక వేళ వాటి నుండి ఏమైనా క్రిములు మనలో ప్రవేశించి, బ్రతికి పోషించబడుతున్నాయంటే, మనలో శక్తి నశించటమే కారణం. మన చేతిలో ఉండే బారెడు శరీరాన్ని మనం లోపల పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోలేక, అందులో ఆరోగ్యాన్ని, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోలేక, మొత్తం తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచమే మారాలని మనిషి కోరుకుంటూ ఉంటాడు. అది ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు.

మన చేతిలో ఉన్నది మనకి సాధ్యం కానప్పుడు, మన చేతిలో లేనిది ఎలా సాధ్యపడుతుంది. అలా అనుకుంటే పరిసరాల పరిశుభ్రత బాగా పాటించే అమెరికా వారికి మనకంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యం ఏమన్నా వచ్చిందా? మనకంటే ఆ దేశంలో రోగాలు ఎక్కువ ఉన్నాయి. రోజురోజుకీ బాహ్యమైన శుభ్రత అందరిలోనూ పెరుగుతున్నా ఆరోగ్యం దిగజారిపోతున్నది అంటే అసలు కారణాలు అవి కాదు. మరి తల్లిదండ్రుల వారసత్వంగా మనకు ఆరోగ్యం చెడిపోయిందా? అలా అనుకోవడానికీ లేదు. మన కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యంతో, ఎక్కువ శక్తితో తక్కువ సమస్యలతో వారున్నారు. ఆరోగ్యం చెడిపోవడానికి డాక్టర్లు, హాస్పిటల్స్ కారణమంటారా? అది కానే కాదు. ఎందుకంటే మనం ఆరోగ్యం చెడగొట్టుకునే గదా డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళేది. అనారోగ్యం తగ్గడం, తగ్గకపోవడం అనేది మన శరీరస్థితిని బట్టి ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇంకా కారణాలు చూస్తే, మానసికమైన ఒత్తిడులవల్ల ఆరోగ్యం పోతున్నదా, అంటే అది కొంత కారణమేగానీ పూర్తిగా అదీ కాదు. మరి అసలు కారణం ఎక్కడా ఉండకుండా ఎలా ఉంటుంది. మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే అసలు దొంగ ఎవరు?

ఇంట్లో దొంగను ఈశ్వరుడు కూడా పట్టుకోలేడన్నట్లు గానే, మనకు రోగాలు రావడానికి, హాస్పిటల్స్ పాలు కావడానికి, బాధలననుభవించడానికీ కారకులం మనమే. ప్రతి రోజూ మన ఆరోగ్యాన్ని మనం కొంచెం కొంచెం పాడుచేసుకుంటూ చివరకు ఈ స్థితికి వచ్చాము. అందుకే, వాడి ఆరోగ్యాన్ని వాడు చేజేతులారా పాడుచేసుకున్నాడండీ, ఆ కర్మ ఇప్పుడు ఎలా అనుభవిస్తున్నాడో చూడండి, చేసింది అనుభవించక తప్పుతుందా? ఇలా మన పెద్దవారంటూ ఉంటారు. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉందని పూర్వీకులు గ్రహించారు కాబట్టే ఆరోగ్యంగా బ్రతకగలిగారు. ఈ రోజుల్లో ప్రజలకు, ముఖ్యంగా చదువుకున్నవారికి, డబ్బులున్నవారికి మాత్రం మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉందని అసలు తెలియడం లేదు. అందుకే ఆరోగ్యం ఇంత బాగా చెడిపోయింది. లేచిన దగ్గర్నుండీ పడుకునే వరకూ కొంత టైమున్నా ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారా? అన్నింటికీ టైము పెట్టి మరీ శ్రద్ధగా చేసుకుంటారు. చదువుకోవడం, సంపాదించుకోవడం, హాయిగా తినడం, హాయిగా తిరగడం, జీవితాన్ని జల్సాగా గడిపివేయడం అందరికీ చేతనౌతున్నది కానీ ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికే టైంలేదు. ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలనే కోరికా లేదు. ఇక ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది? మన ఆరోగ్యం గురించి ఏ రోజైనా మంచిగా నమిలి తినడానికి టైము పెట్టుకుని, మలమూత్రాదులను పోసుకోవడానికి టైం పెట్టుకుని, వ్యాయామం, ధ్యానం చెయ్యడానికి టైం ఉంచుకుని, పెందలకడనే తినడానికి టైం పెట్టుకుని, పెందలకడనే పడుకోవడానికి టైం పెట్టుకుని, శరీరముపై శ్రద్ధ పెట్టి మనం ఆరోగ్యం కొరకు ప్రయత్నించినది ఏమైనా ఉందా? మనం ఇన్ని విధాలుగా అశ్రద్ధ చేస్తూ ఉంటే తల్లిదండ్రుల నుండి మనకు లభించిన ఆరోగ్యము అలానే జీవితాంతం ఎలా ఉంటుంది? మనం ఏ విధముగా శరీరానికి సహకరిస్తున్నామని, శరీరం మనకి ఆరోగ్యాన్నిచ్చి సహకరిస్తుంది. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం మర్యాద. మన విషయంలో ఆరోగ్యం పోవడానికి కారణం, మనం శరీరానికి ఇవ్వడమనేది లేకుండా ఏకంగా అంతా తీసుకోవడమే అవుతున్నది. అందుకే ఆరోగ్యం పూర్తిగా రోజురోజుకీ నశించిపోతున్నది. భూగర్భజలాలను తోడినట్లుగా ఆరోగ్యాన్ని

తోడేస్తున్నాము. మనం ఎన్నో రకాలుగా తప్పులు చేస్తున్నందులకు రోగాలు, బాధలు వస్తున్నాయి కాబట్టి మళ్ళీ మనమే మేల్కోవాలి. తప్పు చేసేది మనమే కాబట్టి తప్పు మానాల్సింది కూడా మనమే. దురద ఒకచోట పుడుతుంటే, గోకుడు వేరే చోట అయితే సమస్య పరిష్కారానికి రాదు. మన చేతుల్లో ఉన్న ఆరోగ్యాన్ని మనమే తిరిగి బాగుచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం ఒక్కటే సరైన మార్గం. అందుచేతనే "మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో" అనే మాటను ఈ దశపుస్తకమాలకు పెట్టడం జరిగింది. చేతిలో ఉన్న మంచి అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవడం ఆరోగ్యవంతుని లక్షణం. ప్రయత్నించండి.

7. ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది?

కండిషన్ గా ఉన్న కారు నడవాలంటే, ప్రతిరోజూ దానికి కొన్ని అవసరాలుంటాయి. అవి, కొంత నీరు కావాలి, కొంత ఆయిల్ కావాలి, కొంత ఇంజన్ ఆయిల్ కావాలి, కొంత గాలి కావాలి మొదలగునవి. ఇలాంటి అవసరాలన్నింటినీ తీరిస్తే ఆ కారు సవ్యంగా నడువగలదు. ప్రతి రోజూ ఆ కారుకు ఇవి కనీస అవసరాలు. వాటిని అందించకుండా నడువు అంటే, ఆ కారు ముందుకు నడవదు. అలాగే మన శరీరమనే వాహనం ప్రతి రోజూ నడవాలంటే కొన్ని అవసరాలున్నాయి. మనం వాటిని అందిస్తే వాటిని తీసుకొని, శరీరము కూడా చక్కగా తన పని తాను చేసుకుంటుంది. శరీరము దాని అవసరాలను కోరడం దాని ధర్మం. వాటిని తీర్చడము మన ధర్మం. శరీరానికి అన్నింటికంటే ముందు అవసరమైనది ప్రాణవాయువు. అందరమూ, అప్రయత్నంగా నడిచే శ్వాసక్రియ ద్వారా, నిరంతరము శరీరానికి ప్రాణ వాయువును అందిస్తున్నాము. కాబట్టి ఇబ్బంది లేదు. మన చెప్పు చేతల్లో ఉన్న శరీర అవసరాలు లేదా ధర్మాలు చూస్తే, అవి 1. నీటి ధర్మం 2. ఆహార ధర్మం 3. వ్యాయామ ధర్మం 4. విశ్రాంతి ధర్మం 5. విసర్జక ధర్మం మొదలగునవి. ఈ ఐదు ధర్మాలను మనం ప్రతిరోజూ ఆచరిస్తే మన శరీర అవసరాలు తీరుతాయి. మరి మనం ప్రతి రోజూ ఈ శరీర అవసరాలను పూర్తిగా తీరుస్తున్నామా? నీరు త్రాగితే మూత్రం వస్తుందని సరిగా త్రాగం. ఒక వేళ త్రాగినా నీళ్ళ బదులుగా కూల్ డ్రింక్, బీరు, మజ్జిగ ఇలాంటివి త్రాగి, అందులో నీరుందిగా దాన్ని సరిపెట్టుకో అంటాము.

ఆహారం తింటాము కానీ నాలుకకు పనికివచ్చేదే తప్ప శరీరానికి పనికొచ్చే, అవసరమయ్యే ఆహారం తినము. రోజూ మూడు పూట్ల డొక్క ఆడిస్తాము కాని రెక్కలు ఆడించడానికి బదులుగా వ్రేళ్ళు ఆడిస్తున్నాము. విశ్రాంతి లేకుండా తింటూ, తిరుగుతూ 24 గంటలు పొట్టకు, శరీరానికి పని పెట్టేస్తున్నాము. శరీరాన్ని

ఏ రోజుకారోజు శుభ్రం చేసుకోనివ్వము, రోగాలు వచ్చినప్పుడు కూడా చేసుకోనివ్వకుండా, లంఖణాలు చెయ్యకుండా చెడును అణచి వేస్తుంటాము. ఇలా ఈ ఐదు ధర్మాలను ప్రతిరోజూ ఉల్లంఘించడం వల్ల ఈ శరీరానికి అనేక సమస్యలు వస్తున్నాయి. మనం చేసే ఈ అధర్మపు పనుల వల్ల మనలో ఉన్న ఆరోగ్యమనే వెలుతురు తగ్గిపోతున్నది. దానితో రోగాల చీకటి మెల్లగా మనలో పెరగడం ప్రారంభిస్తున్నది. మళ్ళీ మనలో ఆరోగ్యపు వెలుగు వెలగాలంటే శరీరానికి కావలసిందల్లా దాని అవసరాలు మాత్రమే. దానికి కావలసిన వాటిని మనం అందిస్తే, తన డ్యూటీ తను చేసుకుని ఆరోగ్యాన్ని శరీరమే సంరక్షించుకుంటుంది. కారుకి ప్రతి రోజూ అవసరాలను తీరిస్తే నడుస్తుంది కానీ రిపేరు వచ్చినప్పుడు షెడ్డుకి తీసుకొని వెళ్ళి మళ్ళీ మనుషులే రిపేరు చేయాలి. ఈ శరీరానికి అలాంటి ఇబ్బంది లేదు. ఇది ఆటోమ్యాటిక్ మెకానిజమ్ ఉన్న గొప్ప శరీరం. రోజూ అవసరాలు తీరిస్తే నడవడమే ఈ శరీరం గొప్పదనము కాదు, ఏదన్నా ఇబ్బంది వస్తే ఎక్కడికీ వెళ్ళకుండా తనే సొంతంగా రిపేరు చేసుకుని, హాయిగా మళ్ళీ నడవగలదు. ఈ సౌకర్యాలన్నీ పని చెయ్యాలంటే దానికి కావలసిన కనీస ధర్మాలను మనం ఆచరించి అందిస్తే చాలు. దాని ధర్మాన్ని అది నెరవేర్చి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. ధర్మో రక్షతి రక్షితః, మనం ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే మనల్ని ఆ ధర్మం కాపాడుతుంది. మన ఆరోగ్యం ఈ ధర్మం ప్రకారం వస్తుంది. ఆరోగ్యం కావాలా? ధర్మాచరణ, అనారోగ్యం కావాలా? అధర్మాచరణ. మనం ఏది కావాలనుకుంటే అదే వస్తుంది. ఆరోగ్యానికి ఈ ఒక్కటే సహజమైన మార్గము. అందరికీ సులువైన మార్గము. ఈ శరీర ధర్మాలను అందరూ ఆచరించేటట్లు ఈ దశపుస్తకమాలను రూపొందించడం జరిగింది. శరీర ధర్మాల ఆచరణ ద్వారా మనకు ఆరోగ్యం లభిస్తుంది కాబట్టి, ప్రతిరోజూ నియమానుసారంగా మనం చెప్పుకుంటున్నట్లు దినచర్యను ప్రారంభించండి. మన శరీరం దానంతటదే మెల్లగా ఆరోగ్యపు వెలుగును ప్రసాదిస్తుంది. అందరూ ఈ వెలుగుతో రోగాల చీకటిని తరిమికొట్టుకోగలరని మనస్ఫూర్తిగా ఆశిస్తున్నాను.

8. ఆరోగ్యంపై మనస్సు ప్రభావం

ప్రతి ఇంట్లో భర్త భార్య మీద కోప్పడడం, తల్లి పిల్లలని కోప్పడడం సర్వసాధారణమైన విషయమైపోయింది. కోపాలు, చిరాకులులేని ఇల్లు వెతికినా దొరకడం కష్టంగా ఉంది. అలాగే బయటకు వెళ్తే చాలు ఎదురింటి వాళ్ళు, ప్రక్కింటి వాళ్ళు పోట్లాడుకుంటూ కనిపిస్తారు. ఆఫీసులలో చూస్తే బాస్ లు క్రింద వారిపై అరుస్తూ ఉంటారు. వర్కర్స్ ఒకరికొకరు పడక అరుచుకుంటూ ఉంటారు. ఈ విధంగా కోపతాపాలనేవి మనిషికి లక్షణాలుగా మారిపోయినవని చెప్పవచ్చు. కోపం అనే ఆయుధాన్ని ఉపయోగించి చాలా మంది పనులు సాధించుకొంటూ ఉంటారు. కోపస్వభావం ఉన్న మనిషిని చూస్తే భయం వేస్తుంది కాబట్టి, ఆ భయంతో వారు ఏది చెబితే అది ఎదుటి వాళ్ళు చేస్తూ ఉంటారు. కోపంతో తాత్కాలికంగా ప్రయోజనం పొందవచ్చేమోకాని దాని వలన అనేక దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. మన కోపం ఎదుటి వారిని భయపెట్టడం, బాధపెట్టడమే కాకుండా స్వయంగా మనకి ఎంతో నష్టాన్ని కలుగుజేస్తుంది. కోపం ఉన్న వ్యక్తులు ఎవరి ప్రేమాభిమానాల్ని పూర్తిగా పొందలేరు. పదిమందితో కలిసి హాయిగా నవ్వుతూ గడపలేరు. నా మాట అందరూ చచ్చినట్లు వింటారు, నేనంటే అందరికీ హడల్! అని మిథ్యా గర్వంతో ఆనందపడాలి తప్ప అంతకుమించి వారు బాపుకునేదేం ఉండదు. మనిషికి కోపాలు వచ్చినప్పుడు, ఆవేశం వచ్చినప్పుడు, భయాందోళనలు కలిగినప్పుడు, ఏడ్చినప్పుడు మొదలగు సందర్భాలలో శరీరంలో, మనస్సులో జరిగే మార్పును పరిశీలిద్దాము.

పైన చెప్పినట్లుగా మన మనస్సులో అలాంటి సందర్భం ఎప్పుడు వచ్చినా, ఏ రకముగా వచ్చినా మన మెదడులోని కణాలు ఒత్తిడికి గురి అవుతాయి. ఆ ఒత్తిడి వచ్చిన మరుక్షణంలోనే ఆ కణాలకు ప్రాణవాయువు తగ్గిపోతుంది. ఇలా ప్రాణవాయువు తగ్గిన వెంటనే శరీరం స్పందించి వెంటనే రక్తంలోనికి ఎడ్రినలిన్

అనే హార్మోనును విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోనుల వల్ల గుండె ఎక్కువగా, మరింత వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. గుండె ఎప్పుడయితే ఎక్కువగా పనిచేస్తుందో, దానికి తగ్గట్లుగా ఊపిరితిత్తులు కూడా వేగంగా పనిచేయవలసి వస్తుంది. ఈ విధంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువగా పనిచేసి మెదడులోని కణాలకు తగ్గిన ప్రాణవాయువును, ఎక్కువ రక్తం ద్వారా అందించేందుకు ప్రయత్నిస్తాయి. మాములుగా పరుగెత్తే గుర్రపుబండిని, ప్రయాణం తొందరగా ఉన్నప్పుడు గట్టిగా ఒక కొరడా దెబ్బ వేస్తే, ఆ గుర్రం ఊపందుకుని పరుగులెత్తినట్లే, మన శరీరంలో కూడా గుండె, ఊపిరిత్తితులు ఎక్కువగా పనిచేయడానికి ఎడ్రినలిన్ అనే హార్మోనును కొరడా దెబ్బలా శరీరం ఉపయోగిస్తూ ఉంటుంది. మనలో భయం వచ్చినా, కోపం వచ్చినా, టెన్షన్ వచ్చినా మరుక్షణంలో ఏడవడం ప్రారంభించిన వెంటనే కళ్ళమ్మట నీరు వచ్చినట్లుగా రక్తంలోకి ఈ హార్మోను అలా వెంటనే విడుదల అవుతుంది. ఇలాగ విడుదల అయిన వెంటనే మన శరీరంలో జరిగే రసాయనిక మార్పులు, నష్టాలు ఎలా ఉంటాయో చూద్దాము.

1. గుండె ఎక్కువగా (దడదడా) కొట్టుకోవడం వల్ల బి.పి. వెంటనే పెరిగిపోతుంది. ఎవరన్నా గట్టిగా అరుస్తుంటే, వీడికి బి.పి. ఏమన్నా పెరిగిందా ఏమిటి ఇలా అరుస్తున్నాడంటారు.
2. ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ గాలిని అందించడం కొరకు ఎక్కువగా కొట్టుకుంటాయి. దానివల్ల ఆయాసంతో బుసకొట్టినట్లుగా గాలిని ఎగబీల్చవలసి వస్తుంది.
3. కోపం వచ్చినప్పుడు వెంటనే ముఖం, కళ్ళు ఎర్రగా అయిపోతాయి. తలకు ఎక్కువ రక్త ప్రసరణ వల్ల అలా అవుతుంది.
4. తల, మాడు భాగము, శరీరము వెంటనే రక్తం ఉడుకుతున్నట్లుగా వేడెక్కిపోతాయి. ఈ వేడి వల్లే ఎక్కువ మందిలో వెంటనే తలనొప్పి, మాడు నొప్పులొస్తాయి.

5. రక్తంలోకి ఎడ్రినలిన్ అనే హార్మోను విడుదల కావడం వల్ల కండరాలు బిగుసుకుని పోతాయి. దాని వల్లే మెడనొప్పులు లాంటివి వస్తుంటాయి.
6. ఈ సంఘటనలు జరిగిన కొన్ని గంటల వరకు ఆకలి చచ్చిపోతుంది, అసలు తినాలని వాంఛపోతుంది.
7. కడుపులో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఊరిపోతుంది. జిగురు ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. అందువల్లే మంటలు, అల్సర్స్ ఎక్కువగా అవుతాయి.
8. ఎడ్రినలిన్, లివరులో నిలువ ఉన్న గ్లూకోజు పదార్థాలను రక్తంలోకి ఎక్కువగా విడుదలయ్యేట్లు చేస్తుంది. సుగరు పేషంట్లకు కోపాలు, టెన్షన్స్ వచ్చినప్పుడు ఈ కారణంగానే సుగరు పెరుగుతుంది.
9. కోపాలు వచ్చినప్పుడు నిగ్రహశక్తిని కోల్పోయి మంచి చెడు విచక్షణ కోల్పోతారు.
10. ఇన్ని రకాలైన మార్పులు శరీరంలో, మనస్సులో జరిగేసరికి వాటి నుండి రక్షించుకోవడానికి శరీరం ఎంతో శక్తిని వృధా చేసుకుంటూ ఉంటుంది. దాని వల్లే ఇలాంటి సంఘటనలు పూర్తి అయ్యాక ఎక్కువగా నీరసం వస్తుంది.

ఇవే కాకుండా శరీరంలో, మనస్సులో ఇంకా అనేక రకాల మార్పులు జరుగుతాయి. మొత్తం ఇన్ని విధాలుగా నష్టం జరగడానికి కొన్ని నిముషాలు చాలు. ఈ నష్టాన్ని సవరించుకొని శరీరం, మళ్ళీ మామూలు స్థితికి రావడానికి ఎన్నో గంటలపాటు శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. పూర్తిగా ఆ స్థితి నుండి బయటపడ్డాక అయ్యో నేనలా ఎందుకు ప్రవర్తించాను, అలా చేయకుండా ఉంటే బాగుండేది అని పశ్చాత్తాపపడతాము. అయినా సరే శరీరములో, మెదడులో వచ్చిన నష్టం నష్టమేగదా! మనం దాన్ని అనుభవించవలసి వచ్చింది కదా! మనకి బాగా కోపం వచ్చినప్పుడు నాకు గనుక కోపం వచ్చిందంటే నేను మనిషినే కాదు అని అంటూ ఉంటాము. అంటే పశువునవుతాను అని అర్థం. అప్పుడు పశుప్రవృత్తి మనలో వస్తుంది. కోపం మనిషిని పశువులా ప్రవర్తింపజేస్తుంది. పైగా నాకు కోపం వస్తే నేను ఏమి చేస్తానో నాకే తెలియదు అని గట్టిగా అరుస్తాం. కోపం

వల్ల మన మనస్సు నిగ్రహాన్ని కోల్పోయి, మన సహజగుణాలను ఆ సమయంలో పని చెయ్యనివ్వదు. అందుచేతనే ఏది చేతిలో ఉంటే దాన్ని విసిరివేయడమో, వేటినన్నా పగలగొట్టడమో లేదా మనుషులను బాదడమో, కొట్టడమో చేస్తూ ఉంటాము. ఇదంతా లోపల ఉత్పత్తి అయిన హార్మోనుల ప్రభావం వలన జరుగుతూ ఉంటుంది. మనం ఎప్పుడన్నా ఏడ్చినప్పుడు కళ్ళ వెంట నీళ్ళు వెచ్చగా వస్తాయి. అదే మనం బాగా నవ్వినప్పుడు కూడా కళ్ళ వెంట నీళ్ళు వస్తాయి. కానీ, ఈ నీళ్ళు చల్లగా ఉంటాయి. ఏ నీరైనా కొన్ని క్షణాల్లోనే వచ్చేస్తుంది. మరి రెండూ వేరువేరుగా చల్లగా, వేడిగా ఎందుకున్నాయి. నవ్వినప్పుడు శరీరానికి, మెదడుకు లాభాన్ని కలిగించే రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. దానివల్ల మెదడు చల్లబడి ఆ నీరు బయటకు వస్తుంది. ఏడ్చినప్పుడు చెడ్డ హార్మోనులు రక్తంలోకి విడుదలయ్యి రక్తం ఉడికిపోతుంది. దానివల్ల వెచ్చగా వస్తాయి. మన స్పందనను బట్టే మనలో కూడా మార్పులు జరుగుతూ ఉంటాయి. అందుకే పెద్దలు చెప్పినది, తన కోపమే తన శత్రువు అని. బాహ్యంగా మనకు ఎంతో మంది శత్రువులుంటే వాళ్ళపై కక్ష తీర్చుకుంటాము. మనమంటే భయపడేట్లుగా చేయగలుగుతాం. కానీ మనలో ఉన్న కోపం అనే శత్రువును మాత్రం ఏమీ అనలేక పెంచి పోషించుకుంటున్నాము. మన వస్తువులను, మన ఆస్తిని, మన ఇంటిని మన శత్రువులు నాశనం చేయవచ్చు కాని మన శరీరాన్ని మాత్రం ఏమీ పాడుచేయలేరు. మన శరీరారోగ్యాన్ని, మనల్ని పాడుచేసుకునేది స్వయంగా మనమే. మనకు మనమే పెద్ద శత్రువులం. మన పిల్లవాడు చిన్న తప్పు చేస్తే దానికి కోపంతో పెద్దగా కేకలేస్తాము. వెంటనే మీ రక్తంలోకి ఎడ్రినలిన్ విడుదల కావడం, శరీరంలో రకరకాల మార్పులు రావడం మీ ప్రమేయం లేకుండా జరిగిపోతుంది. కాబట్టి అలాంటి పొరపాటు మనం పెద్దవారిగా చెయ్యకూడదు. మనల్ని చూసి మన పిల్లలు కూడా అదే స్వభావాన్ని అలవాటు చేసుకొంటారు. ఎవరు ఎంత తప్పు చెయ్యనివ్వండి, మీరు మాత్రం ఆవేశం పెంచుకోవద్దు. రోడ్డుపై వెళ్ళే ఇద్దరు వ్యక్తుల యొక్క స్కూటర్లు రెండు ఒక్కోసారి ఒకదానికొకటి కొంచెం రాసుకుంటాయి. దానికి కూడా ఆగిపోయి ఇద్దరూ

గట్టిగా అరుచుకుంటూ ఉంటారు. దానితో ఇద్దరికీ లోపల రసాలు ఊరిపోతాయి. ఇద్దరికీ నష్టం తప్పదు. అదే ఒకరు అంటే అన్నారులే, మన దోవను మనం పోదాం అని సర్దుకుని పోయే గుణం ఉన్న వారికి కొంచెం కూడా నష్టం రాదు. అందుకనే పెద్దలు తన శాంతమే తనకు రక్ష అన్నారు. ప్రతినిత్యం అశాంతితో, ఉద్రేకాలతో, బాధలతో ఉండేవారికి క్రమంగా రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి అవయవాలు పని చేస్తే శక్తిని కోల్పోయి రకరకాల రోగాలకు గురి అవుతూ వుంటాయి. మనము బాగుపడాలన్నా మన చేతిలోనే ఉన్నది. మనం చెడిపోవాలన్నా మన చేతిలోనే ఉన్నది. ఎలాంటి సమస్యలు వచ్చినా దానిని ఓర్పుతో, నేర్పుతో సరిదిద్దుకోవాలే తప్ప కోపం రాకూడదు. మనలో ఏమీ తప్పులేకపోయినా సరే ఎవరన్నా మనల్ని అంటున్నా మనమేమీ పట్టించుకోకుండా బుద్ధుడిలా ఉంటే మనం అదృష్టవంతులం అవుతాము.

బుద్ధుడు అందరినీ సన్యాసుల్లా మార్చుతున్నాడని కొందరు పెద్దలు వచ్చి అనరాని మాటలు అంటూ తిడుతూ రెచ్చగొడుతూ ఉంటారు. వారు ఎన్నన్నా బుద్ధుడిలో కొంచెం కూడా చలనం ఉండదు. వారికి కాసేపటికి నోరు నొప్పి పుట్టి ఇలా అంటారు. మేము ఎంతసేపట్నుండి తిట్టినా వులకవు, పలుకవు మనిషివా! నీవసలు పశువువా! అని. అప్పుడు చిరునవ్వుతో బుద్ధుడంటాడు, మీరన్న మాటలను నేను స్వీకరించలేదు. అందుకే అవి నన్ను బాధించలేదని ఒక ఉదాహరణ చెబుతాడు. మన ఇంటికి అతిథి వచ్చినప్పుడు సరిగా మర్యాద చేస్తే ఉంటాడు, మనం సరిగా పలుకరించకపోతే తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళిపోతాడు. అలాగే, మీరన్న మాటలను నేను పట్టించుకోలేదు కాబట్టి అవి నన్ను చేరకుండా మళ్ళీ మిమ్మల్నే చేరుతాయి అని సమాధానమిస్తాడు. ఎవరన్నా మనల్ని ఒకటి అంటే మనం వారిని పది అంటాం కదా, అలా కాకుండా ఎవరేమన్నా మనం వాటిని పట్టించుకోకుండా మౌనం వహించడం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇంకొక మంచి మాట నాకు తెలిసినది చెబుతాను. విన్నది ఎప్పుడు విన్నవానికే చెందుతుంది, చూచినది చూచినవారికే ఎప్పుడూ చెందుతుంది, తిన్నది ఎప్పుడూ తిన్న వానికే

చెందుతుంది. ఈ మూడు విషయాలలో ఎవరిది వారికే చెందినప్పుడు మరి, అన్నది అన్న వానికే చెందదా? ఆలోచించండి.

నిజానికి అన్నది ఎప్పుడూ అన్నవానికే చెందుతుంది. ఎవరేమన్నా మనం విని ఊరుకుంటే ఆ నష్టం వారికే తప్ప మనకేమీ రాదు. మన మనస్సు మంచిదయితే ఇలా పట్టించుకోకుండా ఉండగలుగుతాము. మన మనస్సు మంచిదయితే మనుషులందరూ మంచివారిగానే కనబడతారు. అప్పుడు ద్వంద్వాలు ఉండవు. మనిషిగా మనకు మనస్సే ప్రధానం. అందుకే వేమనగారు ఇలా చెప్పారు. "ఒక్క మనస్సుతోడనున్నది సకలము, తిక్కబట్టి నరులు తెలియలేరు, ఇక్కమెరిగి నడువ నొక్కటే చాలురా, విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ". మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే ముఖంలో నవ్వు, ఆనందం కలిసి ఉంటాయి. అందుకే నవ్వుతూ ఉండే పసిపిల్లలను చూసినప్పుడు అందిరికీ ఆనందం కలుగుతుంది. ఒకరి ముఖంలో ఆనందం ఎందరికో ఆనందాన్నిస్తుంది. ఒకరి ముఖంలో కోపం ఎందరికో కోపాన్ని లోపల పుట్టిస్తుంది. మనిషికి శారీరక అనారోగ్యం ఉంటే దానివల్ల తను ఒక్కడే ఆ బాధను అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. అదే మనిషికి మానసిక అనారోగ్యం ఉంటే (కోపం, ఆవేశము, మాటలతో హింసించడం) దాని వల్ల తనతో పాటు ఇంకెందరినో బాధిస్తూ ఉంటాడు. మనిషికి శారీరక ఆరోగ్యము కంటే మానసిక ఆరోగ్యము ఎంతో ముఖ్యము. అలాంటి మానసికారోగ్యాన్ని మనం మంచిగా ఉంచుకునేట్లు ప్రయత్నిద్దాము. మనం ఎవరి మీద అరవద్దు, ఎవరన్నా మనల్ని అంటే పట్టించుకోనూ వద్దు. ఇలా ఉంటే ప్రతిక్షణం హాయిగా ఉంటుంది. చివరకు జీవితమే హాయిగా సాగుతుంది.

9. మీరు ఆచరణ ఎలా ప్రారంభించాలి?

క్రొత్తవారు శరీర ధర్మాలను ఆచరించడం అనేది ముందు నీటి ధర్మంతో ప్రారంభించండి. తద్వారా సుఖ విరేచనం అయ్యేట్లుగా చూసుకోండి. ఈ రెండు జరిగితేనే శరీరం శుభ్రం కావడం కొంత జరుగుతుంది. ఇలా శుభ్రం అయిన శరీరానికి మంచి ఆహారం అందించడం అప్పుడు ప్రారంభించవచ్చు. ప్రారంభించబోయే ముందు టీ, కాఫీలను పూర్తిగా మానండి. ఇక అక్కడ నుండి రోజుకి 50, 60 శాతం రోగంరాని ఆహారం తినడానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ మంచి ఆహారాన్ని తింటూ మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం మాములుగా భోజనం చేయండి. 10, 15 రోజులలో తెల్లటి బియ్యాన్ని మాని ముడిబియ్యం తినడం మొదలెట్టండి. నిదానముగా సాయంకాలం పెందలకడనే సూర్యాస్తమయంలోపు భోజనాన్ని ముగించడానికి ప్రయత్నించండి. మంచి ఆహారాన్ని తింటూ ఈ నియమాన్ని పాటించడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలన్నా లేదా జబ్బులను మందులు లేకుండా పోగొట్టుకుందామని పట్టుదల ఉన్నా అప్పుడు జబ్బులను తగ్గించుకునే వంటలను వండుకోవడం ప్రారంభించండి. ఆ వంటలతో మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం భోజనం చేయండి. ఇలా ఆచరిస్తూ, మందులను వైద్యుల సలహాపై తగ్గించుకుంటూ మందులేని స్థితికి చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. 2, 3 నెలలు ఈ నియమాలన్నీ పాటించాక అప్పట్నుండి వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం చేయడం, సమస్య అనిపించినప్పుడు లంఖణం చేయడం లాంటివి ప్రారంభించండి. మీకు ఆచరించేటప్పుడు ఏవైనా చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు వచ్చినా, మీకున్న జబ్బులకు ఎలా తినాలనే అనుమానం కలిగినా చిట్కాలు చదివి చేయండి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే ఎక్కువ మందికి 2, 3 నెలల్లో ఆరోగ్యం పూర్తిగా బాగైనట్లు

అనిపిస్తుంది. కొంత మందికి ఇంకా ఎక్కువ సమయం కూడా పట్టవచ్చు. చిన్న చిన్న సమస్యలున్న వారికి మొదటి 20, 30 రోజులలోనే అవి తగ్గిపోతాయి. జబ్బు తగ్గిపోయినా, పూర్తి ఆరోగ్యం వచ్చినా ఈ నియమాలను మాత్రం మన ధర్మంగా జీవితంలో భాగంగా చేసుకుని ఆచరించే ప్రయత్నం చేయండి. అప్పుడు మన ఆరోగ్యం మనతోనే ఉంటుంది.

10. నేను చేస్తున్నదేమిటి?

నా ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవడం కోసం నా మీద నేను పరిశోధన చేసుకొని కొన్ని నియమాలను తయారుచేయడం జరిగింది. వాటివలన శారీరకంగా, మానసికంగా నేను ఎన్నో సత్ఫలితాలను పొందాను. ఆ నియమాలను జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకుని పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అనుభవిస్తున్నాను. ఈ మంచిని ప్రజలందరకూ అందిస్తే బాగుంటుందని ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని అధ్యయనం చేసి ఒక జీవన విధానంగా రూపకల్పన చేసి అక్కడ్నుండి దానిని ప్రచారం చెయ్యాలని సంకల్పించాను. నేను సుమారుగా 10 సంవత్సరాల నుండి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రచారం చేస్తూ, నెలంతా తిరుగుతూ, నెలకు 30, 40 ఆరోగ్య ప్రసంగాలను అందిస్తూ ఇప్పటికి సుమారు 2,500 పైగా ఆరోగ్య ప్రసంగాలను ఆంధ్రదేశమంతటా అందించడం జరిగింది. నేను పొందిన ఆరోగ్యాన్ని, నేను ఆచరించే నియమాలను ప్రజలు తెలుసుకుంటే త్వరగా ఆరోగ్యవంతులవుతారనేదే నా తపన. ప్రజలు ఆరోగ్యం నిమిత్తం ఇప్పటికే ఎందరి దగ్గరకో, ఎన్ని హాస్పిటల్స్ కో తిరిగి తిరిగి ఎంతో డబ్బును పోగొట్టుకుని జబ్బులు పోక నిరాశ చెంది మానసిక క్షోభను అనుభవిస్తున్నారు.

అలాంటి వారికి ఇక డబ్బు ఖర్చులేకుండా, ఇంట్లో ఉంటూ ఇంట్లో ఉన్న వాటితో ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకునే మార్గం ప్రకృతి మనకిచ్చినందుకు దానిని ఉచితంగా ప్రజలకు అందించడం నా ధర్మంగా భావించడం జరిగింది. అందుకే నేను ఒక చోట కూర్చుని ప్రాక్టీసు పెట్టకుండా ప్రజలకు నేను అందుబాటులో ఉండాలన్న ఉద్దేశ్యంతో నా ఖర్చులతో నేను తిరుగుతూ ఈ ప్రచారోద్యమాన్ని ప్రజల ఆదరణతో కొనసాగిస్తున్నాను. నేను కోరుకునేదల్లా, అందరూ ఈ ప్రకృతి నియమాలను ఆచరించి అందులో ఉన్న లాభాన్ని ఎప్పటికీ వదలకుండా సుఖంగా జీవించాలనే. ఉపన్యాసాలు వింటే కొంతవరకు విషయాలు గుర్తు

ఉంటాయి కానీ అన్నీ ఆచరణ చేయడానికి వీలుగా ఉండవని నేను ప్రతి విషయాన్ని వివరంగా పుస్తకరూపంలోకి తీసుకుని రావడం జరిగింది. పుస్తకం మీ చేతిలో ఉంటే నేను ఎదురుగా ఉన్నట్లే భావించి మీరు ఎలాంటి సందేహాలు లేకుండా ఆచరించగలుగుతారు. ఈ విధంగానే ఎంతో మంది బంధువుల ద్వారా, స్నేహితుల ద్వారా నా పుస్తకాలను చదివి ఈ జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ వారి సమస్యలను పోగొట్టుకుంటున్నారు. పుస్తకాలు చదువుకుని ఆరోగ్యం బాగుచేసుకున్న వారు ఎన్నో వందల మంది మాకు ఉత్తరాల ద్వారా వాళ్ళ అనుభవాలను తెలియజేస్తూ ఉంటారు. ఆ స్ఫూర్తితోనే నా పుస్తకరచన కూడా కొనసాగుతోంది. కొంతమంది దీర్ఘరోగాలు ఉన్నవారు, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మందులు వాడుతున్నారు పూర్తిగా వారి సమస్యలు తొలగించుకోవాలంటే కొన్ని రోజులు డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఉంటూ అవసరమయితే ఉపవాసాలు కూడా చేయవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారి సౌకర్యార్థం ఒక ఆశ్రమాన్ని నిర్మించాలనే సంకల్పం కలిగి నా పేరున ఒక ట్రస్టును ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఆ ట్రస్టు తరపునే ప్రకృతాశ్రమాన్ని నిర్మించబోతున్నాము.

"పరుల కొరకు జీవించువారే జీవించుయున్నట్లు మిగిలిన వారు జీవించి యున్నా మరణించినట్లే" అన్న వివేకానందుని మాట, నాకు అన్నింటికంటే నచ్చిన మాట. నేను ఈ ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ప్రజలకు అందిస్తూ సేవ చేస్తున్నానని కొందరంటూ ఉంటారు. కానీ నేను సేవ చేస్తున్నానని అనుకోవడం లేదు. నేను నా డ్యూటీని చేస్తున్నాను. అది నా బాధ్యత. నా బాధ్యతను నేను నిర్వహిస్తున్నాను. ఎందుకంటే ఎవరి వంతు వారు సమాజానికి ఏదో ఒకటి అందించవలసిన కర్తవ్యం ఉన్నది. ఇవి నా వంతుగా నా భుజాలపై ఈ బాధ్యత పడినట్లుగా భావిస్తున్నాను. అందుచేతనే దీనిని నిస్వార్థంగా అందరికీ అందించాలని నా లక్ష్యం. ప్రజలు కోరుకునే ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలియజేసే అవకాశము నాకు వచ్చినందుకు, నేను చెప్పిన వాటిని మీరు మంచి మనస్సుతో

ఆదరించి, ఆచరిస్తున్నందుకు అది నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను మీ ఆచరణే నా ఫీజు మీ ఆరోగ్యమే నా ఆనందం.

దశపుస్తకమాల ఉద్దేశ్యము

ఎవరి ఆరోగ్యము వారి చేతులలోనే ఉందని తెలియజేయాలనే ముఖ్య ఉద్దేశ్యంతో ఈ పుస్తకాలు వ్రాయడం జరిగింది. నేను ఇంతకు పూర్వం 10 పుస్తకాలను వివరంగా వ్రాయడం జరిగింది. వాటిని ఎక్కువ మంది చదివి ఆచరిస్తున్నప్పటికీ, సామాన్య మానవుని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతి ఇంటికీ ఒక సెట్ ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ దశ పుస్తకమాలను వ్రాశాను. ఎందరో నేను వ్రాసిన పుస్తకాలను కానుకలుగా పెళ్ళి సందర్భాలలో మరియు ఇతర శుభసందర్భాలలో పంచుతూ ఉంటారు. 3 సంవత్సరాల క్రితం వ్రాసిన పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి జీవన విధానము అనే చిన్న పుస్తకము (రెండు రూపాయలు మాత్రమే) 3 సంవత్సరములలో 20 లక్షల కాపీలను పైగా ప్రజలు కొని అందరికీ అందించడం జరిగింది. "అలాగే ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరమైన కనీస ఆరోగ్య విషయాల సారాన్ని ఇలా చిన్న చిన్న పుస్తకాలుగా వ్రాస్తే చదువుకోవడానికి, కొనుక్కోవడానికి చాలా సులువుగా ఉంటుందని ఈ దశ పుస్తకమాలను అందించడం జరిగింది. ప్రతి ఇంటిలోను స్త్రీలు ముఖ్యంగా ఆరోగ్య విషయాలను చదివి పూర్తిగా అవగాహన చేసుకోవాలని నా ఆకాంక్ష. స్త్రీలు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను నేర్చుకుంటే భర్తనీ, పిల్లల్ని అనారోగ్యం పాలుకాకుండా రక్షించుకోగలుగుతారు. కాబట్టి ప్రతి కుటుంబము అలవాట్లను మార్చుకుంటూ ఇంట్లో ఉండి బాగుపడే ఈ చక్కని మార్గాన్ని ఆచరించే ప్రయత్నం చేయండి. మీరు ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందిన తరువాత, ఆ మంచి మీతోనే ఆగిపోకుండా మీ తోటి వారికి కూడా అందించే మంచి పని చేయండి. ఈ దశ పుస్తకమాల ప్రతి ఇంటా ఆరోగ్యసుమాలను వికసింప చేయాలని నా ఆకాంక్ష!